

VHS-Kurs: Wie kriege ich alles unter einen Hut?

Hektik, Stress im Job und in der Familie, zu viele Termine und Ansprüche, die an einen gestellt werden – das ist der Alltag vieler berufstätiger Menschen. Ihnen zerrinnt die Zeit zwischen den Fingern und manchmal wächst einem einfach alles über den Kopf. Wenn man nicht weiß, was man zuerst machen sollte und wie man alle seine Baustellen effektiv geregelt bekommt, dann kann der VHS-Kurs „Wie kriege ich alles unter einen Hut?“ am Donnerstag, 3. April, von 18 bis 21.15 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ eine echte Hilfestellung bieten.

5-Schritte-Prinzip

In unserer schnelllebigen Gesellschaft wird immer mehr Flexibilität verlangt und Zeitmangel und Stress gehören zum Berufs- und Familienalltag. Dadurch kann es leicht passieren, dass man von außen gesteuert wird und nur noch wenig selbstbestimmt entscheidet und am Ende auch selber deutlich zu kurz kommt. Daher wird es immer wichtiger, seine wenige Zeit sinnvoll einzuteilen. „In dem angebotenen Kurs erlernen die Teilnehmenden das 5-Schritte-Prinzip, das dabei hilft, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen und die fünf Bereiche des Selbstmanagement, also Ziele, Selbstbestimmung, Prioritäten, Plan und Motivation, für sich nutzen zu können. So bekommt man am Ende zwar nicht alles unter einen Hut, aber man hat sich bewusst entschieden, was darunter Platz haben soll“, beschreibt Katja Dittmar von der Dittmar und Lange Personalentwicklung die Kursinhalte.

Zeit- und Selbstmanagement

„Schlüsselkompetenzen werden im beruflichen Kontext immer bedeutsamer“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV

und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Wir freuen uns, dass wir für die ‚Kurz & Knackig‘-Veranstaltungsreihe das renommierte Unternehmen Dittmar und Lange Personalentwicklung als Partner gewinnen konnten. Die Kursleitung übernimmt eine erfahrene Mitarbeiterin des Unternehmens. Neben diesem Kurs im Bereich Zeitmanagement haben wir in den folgenden Monaten noch weitere interessante Kommunikations- und Selbstmanagementkurse im Programm.“

Anmeldung erforderlich

Der Kurs mit Kursnummer 5923 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 24,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.